Trackliste

CD 1

4 Selbstwertgefühl: Was ist das?
6 Die Folgen eines geringen Selbstwertgefühls
7 Ein Blick in Ihre Zukunft
9 Darf ich Ihnen Ihren Untermieter vorstellen? Sein Name: Kritiker
15 Was ist die Wahrheit über Sie?

CD 2

1 Die Tricks unseres Kritikers
6 Entwaffnen Sie Ihren Kritiker
10 Strategien und Übungen zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens und Ihres Selbstwertgefühls
11 Die 10 wirksamsten Strategien zum Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls
22 Schlusswort
23 Affirmative Tagesgedanken: »Ich bin wirklich etwas ganz Besonderes«

ISBN: 978-3-923614-34-9
Bestellnummer: 347872

Besuchen Sie uns im Internet: *www.weltbild.de*

Rolf Merkle

So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen

Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln

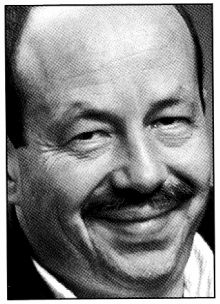
Gelesen von Rahel Comtesse

Weltbild

»Was du nicht willst,
das man dir tut,
das füge dir
auch nicht selber zu.«

Rolf Merkle

Der Autor



Dr. Rolf Merkle ist Verhaltenstherapeut in Mannheim und Autor verschiedener Ratgeber zur praktischen Lebenshilfe. Mehr als eine halbe Millionen Menschen haben seine Bücher gelesen. Für sich selbst wie für seine Hörerinnen und Hörer wünscht sich Rolf Merkle, das eigene Leben so glücklich und zufrieden zu leben, wie es möglich ist. Wenn Sie Dr. Merkle über Ihre Erfahrungen mit diesem Hörbuch schreiben möchten: www.rolfmerkle.de

Die Sprecher

Rahel Comtesse, 1967 in Heidelberg geboren, arbeitet als Schauspielerin und Sprecherin für Funk und Fernsehen. Mit dem Jazz-Pianisten Tom Wende trat sie in dem preisgekrönten Chanson- und Kabarett-Programm »Nie war ich tiefer« auf.

Peter Veit ist seit 1989 Sprecher beim Bayerischen Rundfunk. Daneben hat er bei zahlreichen Hörfunk- und Fernsehproduktionen mitgewirkt und ist unter anderem in „Die Stimme des Hörers“ (ARD-Hörspiel des Jahres 2002) und bei „Wunderwelt Wissen“ (Pro7) zu hören. Peter Veit führt durch das Programm dieses Hörbuchs.

Impressum

Das Hörbuch beruht auf einer gekürzten Fassung des gleichnamigen Bestsellers »So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen«.

Copyright der Buchausgabe © 2005 by PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim
Copyright des Hörbuchs © 2006 by Verlagsgruppe Weltbild GmbH, Steinerne Furt 67, D-86167 Augsburg
Redaktion und Regie: Götz Fuchs
Sprecher: Rahel Comtesse, Peter Veit
Produktion: Plan 1, München
Toningenieur: Ron Behrendt
Umschlaggestaltung: Atelier Lehmacher, Friedberg
Gesamtherstellung: kdg mediatech AG, A-6652 Elbigenalp 91
Printed in Austria
ISBN 3-8289-2154-x

2008 2007 2006
Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Ausgabe an.

Rolf Merkle

So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen

Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln

– Mit affirmativen Tagesgedanken –

Gelesen von Rahel Comtesse und Peter Veit

Weltbild

Die 10 wirksamsten Strategien zum Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls*

1. Sagen Sie sich zehn mal täglich: »Ich mag dich«
2. Schließen Sie Frieden mit den negativen Seiten von sich
3. Affirmative Tagesgedanken:
   Hören Sie jeden Tag drei Mal den Text am Ende von CD2
4. Finden Sie in jedem Menschen etwas Positives
5. Nehmen Sie Komplimente an
6. Führen Sie ein Pluspunkte-Buch
7. Notieren Sie sich: Was schätzen andere an Ihnen?
8. Nobody is perfect: Versöhnen Sie sich mit Ihrem Körper.
   Der Beauty-Body-Check
9. Eignen Sie sich die Körpersprache eines Menschen an,
   der über ein gesundes Selbstvertrauen verfügt
10. Machen Sie sich Ihre Stärken und positiven Eigenschaften
    bewusst: Das Bewerbungsschreiben

*Mehr dazu auf CD 2 / Track 11

Habe den Mut

Wenn andere dich ablehnen,
habe den Mut, dir selbst liebevoll zu begegnen.
Wenn du einen Fehler machst, habe den Mut,
dir zu verzeihen.
Wenn du dich schwach fühlst, habe den Mut,
dir selbst den Rücken zu stärken.
Wenn du kritisiert wirst, habe den Mut,
dich selbst anzunehmen.
Wenn andere dir nichts zutrauen,
habe den Mut, die Welt zu erobern.

Habe den Mut,
dein bester Freund zu sein.